**ซีรีส์ชุดการดูแลผู้สูงอายุ**

**สุขอนามัยส่วนบุคคล**

ภาพยนตร์ร่วมผลิตโดยกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม

เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับโครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ในเนื้อหาของภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นของกรมอนามัยและกรมสวัสดิการสังคม

ภาพยนตร์เรื่องนี้ผลิตขึ้นเพื่อการใช้งานที่ไม่ใช่เชิงพาณิชย์เท่านั้น

ไม่ควรให้เช่า ขาย หรือใช้เพื่อจุดประสงค์ในการแสวงหาผลกำไร

คุณนายชานและแอนนี่กำลังทำท่าออกกำลังกายอย่างง่ายในบ้าน

รู้สึกดีที่ได้เอาเหงื่อออกซะบ้าง

ตอนนี้ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้นแล้ว

แต่ฉันเหงื่อชุ่มเลย

ฉันขอไปอาบน้ำก่อน

ได้ค่ะ

คุณผู้ชายซื้อเก้าอี้อาบน้ำมาให้คุณแล้วค่ะ

ฉันเอาไปวางไว้ในห้องน้ำแล้ว

ลูกชายของฉันช่างใส่ใจ

ใช่ค่ะ

ตอนที่เราย้ายเข้ามาคุณผู้ชายเตือนฉันถึง

ความสำคัญในการรักษาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยของห้องน้ำ

เมื่ออาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำตรวจสอบให้แน่ใจว่า

ห้องน้ำมีการระบายอากาศที่ดี

ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีแสงสว่างเพียงพอในห้องน้ำ

ทำพื้นให้แห้งตลอดเวลา

นั่งบนเก้าอี้อาบน้ำเมื่ออาบน้ำ

เพื่อหลีกเลี่ยงการหกล้ม

นอกจากนี้ยังมีการติดตั้งราวจับ

เพื่อให้คุณลุกขึ้นหลังการอาบน้ำ

โปรดจำไว้ว่าอย่าใช้ราวแขวนผ้าเป็นราวจับ

ลูกชายฉันช่างรอบคอบ

ฉันจะอาบน้ำอุ่นก่อน

โปรดจำไว้ว่าอุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง37°C ถึง 41°C ระหว่างอาบน้ำ

ถ้าร้อนเกินไปอาจโดนน้ำร้อนลวก

โปรดจำไว้ว่าต้องนั่งลงในขณะที่ถอดหรือใส่กางเกง

เป็นเรื่องง่ายที่คุณจะล้มลงหากคุณเสียการทรงตัว

จ๊ะ ฉันเข้าใจแล้ว

คุณผู้หญิงคะ คุณนายช่วงมาค่ะ

จ๊ะ

คุณนายช่วงมาเยี่ยมคุณนายชานที่บ้าน พวกเขากำลังดื่มชา

คุณช่วงคะ มาแล้วหรือคะ

สวัสดีค่ะ

ดื่มน้ำชานะคะ

คุณนายชาน คุณปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่นี่เป็นอย่างไรคะ

ดีทีเดียว ที่นี่ค่อนข้างสะดวกสบาย

แล้วคุณช่วงเป็นอย่างไรบ้างคะ

เขาเพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อม

และเริ่มควบคุมปัสสาวะไม่หยุด

ฉันไม่รู้ว่าจะดูแลเขาอย่างไร

แอนนี่

เธอได้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมสำหรับผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติ

ในการดูแลผู้สูงอายุกับแมรี่มาก่อนหน้านี้

มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยคุณช่วงได้บ้างไหม

มีค่ะ

อาจารย์ได้สอนวิธีช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีสภาวะสมองเสื่อมในการใช้ห้องสุขา

ผู้สูงอายุที่มีสภาวะสมองเสื่อมมีปัญหาในการสื่อสารกับผู้อื่นและการดูแลตนเอง

พวกเขาอาจประสบปัญหามากมายในการใช้ชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างเช่น การใช้ห้องสุขา

บนจอแสดงให้เห็นว่าคุณช่วงไม่สามารถหาห้องน้ำพบ ประตูดูเหมือนกันหมด

พวกเขาอาจหาห้องน้ำไม่พบ

พวกเขาอาจไม่ตระหนักถึงความต้องการใช้ห้องนสุขาของตนเอง

พวกเขาอาจไม่สามารถกลั้นกระเพาะปัสสาวะซึ่งนำไปสู่ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้

พวกเขาอาจต้องการที่จะปัสสาวะแต่ไม่รู้ว่าจะตอบสนองต่อมันอย่างไร

พวกเขาอาจลืมขั้นตอนในการใช้ห้องสุขา

บนจอแสดงว่าคุณช่วงปฏิเสธความช่วยเหลือจากภรรยาของเขา

นอกจากนี้พวกเขาอาจปฏิเสธการช่วยเหลือจากผู้อื่นเนื่องจากความลำบากใจ

เราต้องเข้าใจถึงความสามารถในปัจจุบันของพวกเขาก่อน

ให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

ปล่อยให้พวกเขาทำสิ่งที่พวกเขายังสามารถจัดการได้

สังเกตรูปแบบการเข้าห้องสุขาของพวกเขา

สังเกตความต้องการในการเข้าห้องสุขาของพวกเขา

และช่วยพวกเขาพัฒนาตารางการใช้ห้องสุขาอย่างสม่ำเสมอ

บนจอแสดงให้เห็นว่าคุณช่วงทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว

แมรี่ดูแลให้คุณช่วงไปห้องน้ำพร้อมกระดาษชำระ

ตัวอย่างเช่น เตือนพวกเขาให้ใช้ห้องสุขาหลังรับประทานอาหารเช้า

หรือเข้าห้องสุขาเป็นประจำทุกสองชั่วโมง

เรายังสามารถใช้ตัวชี้นำสิ่งแวดล้อมอื่นๆ

เช่น การติดป้ายห้องน้ำ

และกำจัดสิ่งที่จะทำให้เกิดความสับสนระหว่างเส้นทาง

เช่น ถังน้ำและกระถางดอกไม้

ใช้โถสุขภัณฑ์สีสันสดใส

เพื่อระบุตำแหน่งของห้องน้ำอย่างชัดเจน

ส่วนเสื้อผ้า แนะนำให้เลือกเสื้อผ้าที่เรียบง่ายสวมใส่ง่าย

เช่น กางเกงที่มีขอบเอวยางยืด

ใช้ตีนตุ๊กแกแทนกระดุม

หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่มีซิปและเข็มขัด

นอกจากนี้เรายังสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความต้องการ

การเข้าห้องน้ำด้วยประโยคสั้นๆ หรือคำง่ายๆ ได้อีกด้วย

บนจอแสดงให้เห็นว่าคุณช่วงถ่ายเลอะกางเกง แมรี่ช่วยเขาอย่างใจเย็น

เราต้องสงบสติอารมณ์และช่วยเหลือพวกเขาอย่างอดทน

ให้เวลาพวกเขาอย่างเพียงพอ

อย่าเร่งรัดพวกเขา

และเคารพความเป็นส่วนตัวของพวกเขา

แม้ว่าเสื้อผ้าของพวกเขาจะสกปรกเนื่องจากการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ก็ตาม

อย่าตำหนิหรือดูถูกพวกเขา

หลีกเลี่ยงการทำร้ายศักดิ์ศรีของพวกเขา

หรือเพิ่มความเครียดในการเข้าห้องน้ำของพวกเขา

หากผู้ดูแลสงสัยว่าสภาพร่างกายบางอย่างทำให้

ผู้สูงอายุไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้

ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด

มีวีดีโออื่นๆ เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุบนเว็บไซต์ของกรมอนามัย

และกรมสวัสดิการสังคม

คุณนายข่วงกับแมรี่ยังอ่านหนังสือประกอบคำบรรยายหรือดูวิดีโอออนไลน์

เมื่อมีเวลาได้อีกด้วยค่ะ

ขอบใจ แอนนี่

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ

ทักษะด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลที่แสดงให้เห็นในภาพยนตร์เรื่องนี้

ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงทั่วไปและมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา

อาจไม่สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุทุกคนในทุกสถานการณ์

โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ

ในกรณีที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้ทักษะนี้ภายใต้สถานการณ์เฉพาะ

กรมอนามัย

เว็บไซต์บริการสุขภาพผู้สูงอายุุ

www.elderly.gov.hk

กรมสวัสดิการสังคม

โครงการฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือชาวต่างชาติในการดูแลผู้สูงอายุ

www.swd.gov.hk/en/index/site\_pubsvc/page\_elderly/sub\_psfdh/